

**TINGKAT PENGETAHUAN SAYUR DAN BUAH, SIKAP
TERHADAP SAYUR DAN BUAH, DAN POLA KONSUMSI
SAYUR DAN BUAH PADA SISWA DI SMA NEGERI 1
TAWANGSARI KABUPATEN SUKOHARJO**



Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1
pada Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan

Oleh :

GHANY MINTO SAPUTRO

J 310 160 047

PROGRAM STUDI ILMU GIZI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

**TINGKAT PENGETAHUAN SAYUR DAN BUAH, SIKAP TERHADAP
SAYUR DAN BUAH, DAN POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA
SISWA DI SMA NEGERI 1 TAWANGSARI KABUPATEN SUKOHARJO**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

GHANY MINTO SAPUTRO

J 310 160 047

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Pembimbing



Farida Nur Isnaeni, S.Gz., M.Sc

NIK/NIDN : 1466/0628098704

HALAMAN PENGESAHAN

TINGKAT PENGETAHUAN SAYUR DAN BUAH, SIKAP TERHADAP SAYUR DAN BUAH, DAN POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA SISWA DI SMA NEGERI 1 TAWANGSARI KABUPATEN SUKOHARJO

Oleh :

GHANY MINTO SAPUTRO

J310160047

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal 10 November 2021
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji :

- | | |
|--|---|
| 1. Farida Nur Isnaeni, S. Gz., M.Sc
(Ketua Dewan Penguji) | () |
| 2. Dr. Mutalazimah, SKM, M.Kes
(Anggota 1 Dewan Penguji) | () |
| 3. Dyah Intan Puspitasari, S.Gz., M.Nutr
(Anggota II Dewan Penguji) | () |

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Irm Budh Rahayu, S.Fis., Ftr., M.Kes
NIDN : 750/0620117301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya

Surakarta, 09 November 2021

Penulis,



Ghany Minto Saputro

TINGKAT PENGETAHUAN SAYUR DAN BUAH, SIKAP TERHADAP SAYUR DAN BUAH, DAN POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA SISWA DI SMA NEGERI 1 TAWANGSARI KABUPATEN SUKOHARJO

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan pengetahuan, sikap, dan pola konsumsi sayur dan buah siswa kelas 11 SMA NEGERI 1 TAWANGSARI. Penelitian bersifat observasional dengan rancangan *cross sectional*. Jumlah sampel 94 remaja siswa SMAN 1 Tawang Sari diambil secara *Simple Random Sampling*. Wawancara dilakukan kepada 94 responden secara langsung dan daring, dengan kuesioner pengetahuan, dan sikap, serta FFQ untuk mengetahui pola konsumsinya. Uji statistik yang digunakan adalah Korelasi Product Moment dan Rank Spearman. Tingkat pengetahuan siswa yang berada dalam kategori baik adalah 97,9%. Sikap terhadap sayur dan buah siswa yang termasuk dalam kategori baik adalah 91,5%. Pola konsumsi sayur dan buah siswa yang berada pada kategori baik adalah 48,9%. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan pola konsumsi siswa ($p = 0,001$). Terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan pola konsumsi siswa ($p = 0,001$).

Kata Kunci: Pengetahuan, Sikap, Pola Konsumsi, Sayur dan Buah.

Abstract

This study aims to see the relationship of knowledge, attitudes, and patterns of vegetable and fruit consumption of students in the 11th grade of SMA NEGERI 1 TAWANGSARI. Research is observational with *cross sectional* design. The sample number of 94 teenage students of SMAN 1 Tawang Sari was taken by *Simple Random Sampling*. Interviews were conducted to 94 respondents directly and online, with knowledge questionnaires, and attitudes, and FFQ to find out their consumption patterns. The statistical tests used are Product Moment Correlation and Spearman Rank. The knowledge level of students who are in the good category is 97.9%. Attitudes towards vegetable and fruit students who fall into the good category are 91.5%. The pattern of vegetable and fruit consumption of students who are in the good category is 48.9%. There is a significant relationship between knowledge and student consumption patterns ($p = 0.001$). There is a significant relationship between attitudes and student consumption patterns ($p = 0.001$).

Keywords: Knowledge, Attitude, Consumption Patterns, Vegetables and Fruits.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase yang akan dialami oleh semua manusia dalam kehidupannya dimana pada masa ini puncak pertumbuhan terjadi. Perkembangan dan pertumbuhan pada masa remaja ini akan sangat rawan terjadi masalah gizi, yang dapat muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah seperti konsumsi yang tidak sesuai kebutuhan, dan kurangnya konsumsi sayur dan buah. Masalah gizi yang dapat terjadi salah satunya adalah obesitas (Supariasa, 2012). Obesitas merupakan suatu masalah kesehatan masyarakat yang sangat serius di seluruh dunia karena dapat meningkatkan

faktor risiko kejadian penyakit tidak menular (Hamer, 2019). Kurang seimbangnya konsumsi gizi pada remaja dapat meningkatkan resiko terkena obesitas, terlebih lagi jika kurang mengkonsumsi sayur dan buah, karena sayur dan buah merupakan sumber serat dan penyeimbang asupan gizi terutama pada remaja.

Pengurangan resiko terkena obesitas pada remaja dapat dilakukan dengan salah satunya memperbaiki kebiasaan pola konsumsi, terutama pola konsumsi sayur dan buah karena pada tahap remaja terjadi pertumbuhan tahap ke-2 sehingga remaja perlu mengkonsumsi aneka ragam makanan untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) yang berasal dari buah-buahan dan sayuran karena bermanfaat untuk pertumbuhan yang cepat, peningkatan volume darah dan hemoglobin, serta pemenuhan serat pangan untuk menghindari asupan lemak berlebih penyebab obesitas (Kemenkes RI, 2017).

Badan kesehatan dunia (WHO) merekomendasikan bahwa untuk hidup sehat seseorang harus mengkonsumsi sayur dan buah sebanyak 400 gram perhari yang terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah. Orang Indonesia dianjurkan untuk mengkonsumsi sayur dan buah 300-400 gram per hari bagi anak balita dan usia sekolah sedangkan pada orang dewasa dan remaja dianjurkan untuk mengkonsumsi sayur dan buah sebanyak 400 sampai 600 gram perorang perhari. Dianjurkan agar dua pertiga dari jumlah anjuran tersebut adalah porsi sayur. Pada kelompok remaja kebutuhan kalori bagi remaja laki-laki sebanyak 2.675 kkal dan bagi remaja perempuan sebanyak 2.125 kkal dengan jumlah sayuran dan buah masing-masing 3 dan 4 porsi untuk kelompok remaja baik laki-laki maupun perempuan (Kemenkes RI, 2014).

Data dari RISKESDAS menunjukkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi penduduk Indonesia usia >10 tahun yang masih kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah dari 93,5% pada tahun 2013 menjadi 95,5% pada tahun 2018. Sementara itu untuk provinsi Jawa Tengah juga mengalami peningkatan prevalensi penduduk Indonesia usia >10 tahun yang masih kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah dari 93,7% pada tahun 2013 menjadi 94,8% pada tahun 2018. Bila dilihat dari kelompok umur, remaja adalah kelompok umur tertinggi yang paling kurang mengonsumsi sayur dan buah (98,4%). Konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia masih rendah dalam konteks gizi seimbang, baik di perkotaan maupun di perdesaan dan paling rendah adalah pada kelompok usia remaja (Hermina dan Prihatini, 2016). Adapun masalah yang timbul pada remaja bila kurang mengonsumsi sayur dan buah adalah

timbulnya resiko gangguan kesehatan di masa yang akan datang. Beberapa penelitian menunjukkan peningkatan resiko terkena penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, hipertensi, jantung koroner bisa diakibatkan oleh kurangnya konsumsi sayur dan buah (Purwita, 2018). Sementara itu WHO dan FAO mensinyalir bahwa asupan sayur dan buah yang kurang berisiko menimbulkan kematian karena kanker sistem pencernaan sebesar 14%, kematian karena jantung koroner 11%, kematian karena gangguan pembuluh darah di otak sebesar 9%, dan meningkat kencing manis atau diabetes melitus.

Konsumsi sayur dan buah dipengaruhi oleh tiga faktor utama. Pertama, lingkungan sosial seperti keluarga dan teman sebaya. Kedua, individu seperti pengetahuan dan motivasi untuk mengkonsumsi sayur dan buah. Ketiga, lingkungan fisik seperti ketersediaan dan akses pangan (Eliza, 2019). Pengetahuan tentang sayur dan buah merupakan faktor individu yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah. Pengetahuan tentang sayur dan buah adalah kemampuan seseorang untuk memahami kandungan gizi serta kegunaan zat gizi dari buah dan sayur di dalam tubuh. Pengetahuan yang dihasilkan sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek khususnya sayur dan buah. Sedangkan untuk sikap yang dimaksud adalah respon tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu khususnya sayur dan buah, yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang-tidak senang, setuju-tidak setuju). Dikatakan juga bahwa sikap adalah suatu sindroma atau kumpulan gejala dalam merespons stimulus atau objek, sehingga sikap itu melibatkan pikiran, perasaan, perhatian dan gejala kejiwaan yang lain (Notoadmodjo, 2010).

2. METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional dan dilakukan dengan menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Tawang Sari, Sukoharjo dengan 94 responden. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengetahuan dan sikap terhadap gizi sayur dan buah siswa sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah pola konsumsi sayur dan buah siswa.

Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat untuk mengetahui karakteristik subjek penelitian dan mendeskripsikan setiap variabel yang diteliti, sedangkan analisis bivariat adalah analisis yang digunakan untuk mengetahui

hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen. Analisis dilakukan dengan Uji Korelasi Product Moment dan Rank Spearman.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Subjek Penelitian

Subjek yang terlibat pada penelitian ini yaitu remaja usia 16-18 tahun di kelas 11 SMA Negeri 1 Tawang Sari, sebanyak 94 subjek penelitian. Hasil pengumpulan data karakteristik subjek penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik Subjek	Jumlah (n)	Persentase (%)
Umur		
16	35	37,2
17	56	59,6
18	3	3,2
Total	94	100,0
Jenis Kelamin		
Laki – laki	40	42,6
Perempuan	54	57,4
Total	94	100,0

Tabel di atas menunjukkan karakteristik responden meliputi umur dan jenis kelamin. Responden paling banyak berumur 17 tahun yaitu sebesar 59,6% dan paling sedikit berumur 18 tahun sebesar 3,2%. Sedangkan untuk jenis kelamin, responden mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 54 orang (57,4%) dan lainnya berjenis kelamin laki-laki sebanyak 40 orang (42,6%).

3.2 Pengetahuan Sayur dan Buah

Pengetahuan gizi khususnya tentang sayur dan buah merupakan landasan penting untuk terjadinya suatu perubahan sikap dan perilaku konsumsi sayur dan buah. Perilaku yang didasari pengetahuan akan bertahan lebih lama, oleh sebab itu penting bagi remaja untuk memperoleh bekal pengetahuan gizi dari berbagai sumber terkait sayur dan buah.

Tingkat pengetahuan tentang sayur dan buah responden dinilai dalam menjawab 20 pertanyaan yang diajukan dalam tes dengan kuesioner. Masing-masing pernyataan diberi skor 1 (satu) jika jawaban responden tepat, dan 0 (nol) jika jawaban responden tidak tepat. Skor tertinggi adalah 20 (jika seluruh jawaban responden tepat) dan skor terendah adalah 0 (nol). Pernyataan yang diajukan berkaitan dengan

kandungan zat gizi pada sayur dan buah, konsumsi sayur dan buah, manfaat sayur dan buah, dan permasalahan apabila kurang konsumsi sayur dan buah. Jawaban responden diberi skor dan hasilnya dibagi menjadi 2 kategori yaitu baik dan kurang.

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Sayur dan Buah

No	Kategori	Persentase (%)	Frekuensi
1	Baik	97,9	92
2	Kurang	2,1	2
Total		100,0	94

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan sayur dan buah kurang sejumlah 2 responden (2,1%) dan responden dengan pengetahuan sayur dan buah baik sejumlah 92 responden (97,9%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih ada sebagian kecil remaja yang tidak memiliki pengetahuan gizi yang baik.

3.3 Sikap Terhadap Sayur dan Buah

Sikap terhadap sayur dan buah responden dinilai dalam menjawab 12 pertanyaan yang dibagi menjadi pertanyaan positif dan negatif, lalu diajukan melalui kuesioner. Skor tertinggi adalah 42,5 dan skor terendah adalah 0. Kategori sikap responden terhadap sayur dan buah dibagi menjadi 2 yaitu, baik dan kurang.

Tabel 3. Distribusi Sikap Terhadap Sayur dan Buah

No	Kategori	Persentase (%)	Frekuensi
1	Baik	91,5	86
2	Kurang	8,5	8
Total		100,0	94

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa responden dengan sikap terhadap konsumsi sayur dan buah kurang sejumlah 8 responden (8,5%) dan responden dengan sikap terhadap konsumsi sayur dan buah baik sejumlah 86 responden (91,5%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki sikap terhadap konsumsi sayur dan buah yang baik.

3.4 Pola Konsumsi Sayur dan Buah

Interpretasi skor pola konsumsi sayur dan buah responden didasarkan pada nilai rerata skor konsumsi sayur atau buah pada populasi. Jika nilai ini berada diatas median populasi maka skor konsumsi pangan baik. Jika nilai ini berada dibawah median populasi maka skor pola konsumsi pangan tidak baik (Survey konsumsi makanan individu, 2018).

Berdasarkan pola konsumsi dari 93 responden didapatkan median populasi sebesar 250 untuk pola konsumsi sayur dan buah, maka penggolongan pola konsumsi sayur dan buah dibagi menjadi dua yaitu baik apabila skor total >250 dan kurang apabila skor total ≤ 250 . Distribusi frekuensi pola konsumsi sayur dapat dilihat pada tabel dibawah ini,

Tabel 4. Distribusi Pola Konsumsi Sayur dan Buah

No	Skor	Kategori	Persentase (%)	Frekuensi
1	>250	Baik	48,9	46
2	≤ 250	Kurang	51,1	48
Total			100,0	94

Dapat dilihat dari tabel diatas bahwa responden yang memiliki pola konsumsi sayur dan buah yang baik sejumlah 46 responden (48,9%) dan responden dengan pola konsumsi sayur dan buah yang kurang sejumlah 48 responden (51,1%). Melalui hasil distribusi frekuensi dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki pola konsumsi sayur dan buah yang kurang.

3.5 Hubungan antara Pengetahuan Tetang Sayur dan Buah dengan Pola Konsumsi Sayur dan Buah

Hasil analisis hubungan antara pengetahuan tentang sayur dan buah dengan pola konsumsi sayur dan buah remaja kelas 11 di SMA Negeri 1 Tawangsari dapat dilihat pada tabel berikut,

Tabel 5. Distribusi Pola Konsumsi Sayur dan Buah Berdasarkan Tingkat Pengetahuan

Tingkat Pengetahuan	Pola Konsumsi Sayur dan Buah		Total
	Baik	Kurang	
Baik	45 (49%)	47 (51%)	92 (100%)
Kurang	1 (50%)	1 (50%)	2 (100%)
Total	46 (49%)	48 (51%)	94 (100%)

Berdasarkan Tabel diatas, sebanyak 49% remaja dengan tingkat pengetahuan baik memiliki pola konsumsi sayur dan buah baik, sedangkan sebanyak 51% remaja dengan tingkat pengetahuan baik memiliki pola konsumsi sayur dan buah yang kurang. Nilai statistik dari hasil analisis hubungan pengetahuan tentang sayur dan buah dengan pola konsumsi sayur dan buah remaja kelas 11 di SMA Negeri 1 Tawangsari dapat dilihat pada tabel berikut,

Tabel 6. Nilai Statistik Uji Hubungan Pengetahuan Tentang Sayur dan Buah dengan Pola Konsumsi Sayur dan Buah

Variabel	Statistika Deskriptif			P Value
	Min.	Maks.	Mean \pm SD	
Pengetahuan	10	20	15,78 \pm 1,990	0,000
Pola Konsumsi Sayur dan Buah	55	600	247,71 \pm 89,619	

*Uji *Spearman*

Berdasarkan Tabel di atas hasil dari uji *Spearman* menunjukkan bahwa nilai *p-value* adalah sebesar 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan tentang sayur dan buah dengan pola konsumsi sayur dan buah pada remaja kelas 11 di SMA Negeri 1 Tawang Sari. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eliza (2019) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah siswa di SMA Xaverius 2 Palembang. Penelitian lain oleh Nilia, Joy, dan Hilman (2020) juga menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan sayur dan buah dengan perilaku konsumsi pada remaja di Kolongan Atas Sonder Minahasa.

Tingkat pengetahuan gizi buah dan sayur seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam mengkonsumsi buah dan sayur, yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan seseorang itu sendiri. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang tentang buah dan sayur maka diharapkan semakin baik pula konsumsi buah dan sayurnya (Khomsan, 2012).

3.6 Hubungan antara Sikap Konsumsi Sayur dan Buah dengan Pola Konsumsi Sayur dan Buah

Hasil analisis hubungan antara sikap konsumsi sayur dan buah dengan pola konsumsi sayur dan buah remaja kelas 11 di SMA Negeri 1 Tawang Sari dapat dilihat pada tabel berikut,

Tabel 7. Distribusi Pola Konsumsi Sayur dan Buah Berdasarkan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah

Sikap	Pola Konsumsi Sayur dan Buah		Total
	Baik	Kurang	
Baik	46 (53,5%)	40 (46,5%)	86 (100%)
Kurang	0 (0%)	8 (100%)	8 (100%)
Total	46 (49%)	48 (51%)	94 (100%)

Berdasarkan Tabel diatas, sebanyak 53,5% remaja dengan sikap yang baik memiliki pola konsumsi sayur dan buah baik, sedangkan sebanyak 46,5% remaja dengan sikap yang baik memiliki pola konsumsi sayur dan buah yang kurang. Nilai statistik dari hasil analisis hubungan pengetahuan tentang sayur dan buah dengan pola konsumsi sayur dan buah remaja kelas 11 di SMA Negeri 1 Tawangsari dapat dilihat pada tabel berikut,

Tabel 8. Nilai Statistik Uji Hubungan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah dengan Pola Konsumsi Sayur dan Buah

Variabel	Statistika Deskriptif			P Value
	Min.	Maks.	Mean \pm SD	
Sikap	31	56	44,32 \pm 5,722	0,000
Pola Konsumsi Sayur dan Buah	55	600	247,71 \pm 89,619	

**Person Product Moment*

Berdasarkan Tabel di atas hasil dari uji *Person Product Moment* menunjukkan bahwa nilai *p-value* adalah sebesar 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan tentang sayur dan buah dengan pola konsumsi sayur dan buah pada remaja kelas 11 di SMA Negeri 1 Tawangsari. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bella, Mustika, dan Wita (2017) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variable sikap dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa SMP di Denpasar. Penelitian lain yang dilakukan oleh Aurelius (2020) juga menjelaskan bahwa ada hubungan antara sikap dengan perilaku makan remaja di Kabupaten Sikka, Nusa Tenggara Timur.

Sikap merupakan reaksi seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap belum bisa dilihat langsung tetapi bisa ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap belum merupakan suatu Tindakan aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi Tindakan atau perilaku. Hal tersebut berarti semakin baik sikap seseorang maka perilakunya juga akan semakin baik (Achmad, 2014).

4. PENUTUP

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu tingkat pengetahuan siswa yang berada dalam kategori baik adalah 97,9%. Sikap terhadap sayur dan buah siswa yang termasuk dalam kategori baik adalah 91,5%. Pola konsumsi sayur dan buah siswa yang berada pada kategori baik adalah 48,9%. Terdapat hubungan yang signifikan antara

pengetahuan dengan pola konsumsi siswa ($p = 0,000$). Terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan pola konsumsi siswa ($p = 0,000$).

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani M., 2012. Pengantar Gizi Masyarakat,. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Adriani M, Wirjatmadi B., 2014. Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Andrianto., 2013. Tips memilih dan Menyimpan Buah – Buahan. Suaka Media, Yogyakarta.
- Arikunto., 2013. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Budiman, Riyanto Agus., 2014. Kapita Selekta Kuesioner: Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Dahlan, S., 2015. Statistika untuk Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- Departemen Kesehatan RI. 2019. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional (RISKESDAS).
- Dewi dan Wawan., 2014. Teori dan Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Prilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Effendi, F., Mukhfudli., 2011. Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktik dalam Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Herminalina, dan S. Prihatini., 2016. Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. Buletin Penelitian Kesehatan, Vol. 44, No. 3, September 2016 : 205- 218.
- I Dewa Nyoman Supriasa., 2012. Pendidikan & Konsultasi Gizi. Jakarta: EGC.
- Kementerian Kesehatan RI ., 2018. Infodatin: Remaja indonesia harus sehat.
- Khomsan A., 2012. Ekologi Masalah Gizi, Pangan Dan Kemiskinan. Bandung: Alfabeta.

- Kurnia dan Yulia., 2017. Hubungan Pemahaman Adab Sopan Santun dengan Perubahan Sikap Siswa. e-jurnalmitrapendidikan.com, 1(1), 1-15.
- Kusharto, C.M dan Supariasa I Dewa Nyoman., 2014. Survei Konsumsi Gizi. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Lemeshow S, Jr DWH, J K, Lwanga SK., 1990. Adequacy Of sample Size In Health Studies. England: John Wiley & Sons Ltd.
- Muna, N.I, dan Mardiana., 2019. Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. Sport and Nutrition Journal. Vol 1 No 1 - Juni 2019 (1- 11).
- Musiatur, W., 2011. Hubungan Antara Religiusitas, Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Prestasi Belajar Siswa SMP Muhammadiyah 3 Depok Yogyakarta, Jurnal , Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Ni Komang, D.D.P, I.K Kencana, A.A Ngurah Kusumajaya., 2018. Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Dengan Status Gizi Remaja SMP Negeri 3 Abiansema Kabupaten Bandung.
- Notoatmodjo, S., 2012. Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam., 2015. Metodologi ilmu keperawatan, edisi 4, Jakarta: Salemba Medika.
- Padmiari, I. A., 2012. Hubungan Konsumsi Buah-buahan dan Sayur-sayuran terhadap Obesitas Anak SD. Media Gizi Indonesia, 5, (3), 81-86.
- Priyoto., 2014. Teori Sikap dan Perilaku Dalam Kesehatan Dilengkapi Contoh Kuesioner, Yogyakarta : Nuha Mediaka.
- Rachman, N.B, Mustika, G. I, Kusumawati., 2017. Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar. Jurnal Gizi Indonesia, 6 (1), 2017.
- Riset Kesehatan Dasar. 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia. Jakarta.

World Health Organization (WHO)., 2014. ‘Adolescent Development: Topics at Glance’.